



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества										№ рецепт-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Оладьи	140	10,89	11	58,04	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	с/ж/м
Молоко стуженое	25	1,80	2	13,88	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	104,25	9			231	2022
Фрукт	150	0,6	1	17,4	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6				262	2022
Чай с лимоном	2,2	0,07	0	11,13	0,07				0,02	9,02	13,53	34,84	0,62	53,71	1,48				
Итого за Завтрак	537	13,36	11	98,86	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91		
Обед																			
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	89,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирма
Ци-пуральски с круглой	250	3,04	6	10,00	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022
Котлета "Рыбак" с соусом	110	9,58	17	13,8	0,65	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	24,6	0,01		ТТК	с/ж/м
Рис отварной	180	4,37	4,88	45,93	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,67			203	2022
Хлеб пшеничный	30	1,3	0	9,4			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1															
Чай с пониженным содержанием сахара	215	0,0	0	9,8															
Итого за Обед	870	22,86	29	116,77	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	482,98	180,29	0,07	10,3		
Полдник																			
Сок в индивидуальной упаковке	200			70,2	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	161,4	2,6	0,01			
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,5	0,1	0,7	114,84	0,56	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2083
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,44	0,16	13,7	114,84	0,56	0,71	307,16	39,17	238,87	6,77	703,31	35,34	0,02	4,19		
Итого за день	1837	51,23	56	286,09	0,99	53,37	417,4	3,2	1,38	841,24	202,63	354,98	17,55	1939,62	270,66	0,12	17,4		

Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02	13		0,02	14	8	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	338	ТУ
Фрукт	130	5,6	4	54,88	276	0,07	29	0,26	0,07	30,66	8,6	58,46	0,83	62,55	240,58	0,01		338
Выпечное изделие	50	6,12	5	87,82	425	0,13	13	0,26	0,12	49,66	28,3	86,76	6,49	663,95	242,58	0,02		
Итого за Поддник	380				2028		39,12		1,12	189,58	335,04	922,46	23,63	2519,94	590,45	0,12		3308
Итого за День	1741	54,29	76	275,64		1,02	114,23	1,35	1,12	189,58	335,04	922,46	23,63	2519,94	590,45	0,12		

2 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витаминны			Минеральные вещества									№ рецепта	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг		
Шницель из свиной вырубленной	100	11,08	29	12,4	35,4	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	377	2015
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02		309
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/7	222	0,26		15,24	63		2,9		0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66			377	2015
Батон йодированный	48	3,6	1	24,67	126	0,08			0,02	10,56	15,84	40,8	0,96	62,88	1,73		17,11	
Итого за Завтрак	550	22,5	35	88,12	814	0,27	2,9	0,55	0,17	55,56	52,5	251,08	3,31	413,48	144,96	0,02		
Расоляники Ленинградский с перловой, пюре	260	5,61	3	17,01	118	0,15	16,89	1,07	0,42	30,18	29,09	95,78	1,5	508,03	85,2	0,05		96
Жаркое по-домашнему с овощами соевыми/24/176/30гр (говяд.)	230	10,72	5	35,44	227	0,34	51,33	5,18	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1351,68	107,45	0,07		389
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2	0,01		338
Хлеб ржаной	24	1,58		8,02	42	0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34		377	2015
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	171	0,4	26,2	0,72			377
Выпечное изделие	50	8,1	2	50,5	252	0,06			0,02	9,53	6,16	34,33	0,41	46,56	24,55	0,01		377
Итого за Обед	784	26,01	11	141,45	779	0,61	68,22	8,08	0,08	108,95	117,89	368,2	8,65	2205,21	221,26	0,13		0,08

3 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витаминны			Минеральные вещества									№ рецепта	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг		
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	91,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01		175
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		10,71,1	2015
Кондитерское изделие	30	1,8	4	18	115	0,02			0,03	0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01			338
Фрукт	160	0,46		11,85	52		5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338
Итого за Завтрак	600	9,43	15	87,1	525	0,07	8,73	54,05	0,18	127,16	56,87	171,31	4,46	395,72	39,16	0,02		0
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03		82
Котлетка рубанка	100	19,34	23	2,21	294				0,62	37,94	47,16	115,42	2,58	974,09	81,49	0,08		216
Картофель тушеный	180	3,58	7	26,45	204	0,26	33,63	0,57										2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07			0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			377
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			377
Итого за Обед	814	29,52	35	82,29	793	0,46	55,54	0,87	1,06	102,11	92,16	230,89	7,15	1392,28	170,08	0,09		0,16
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	12,74	88	0,02	13		0,02	14	8	14	2,8	240	2	0,01		338
Фрукт	130	5,61	12	23,62	215		2,4		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338
Выпечное изделие	60	3,61	13	56,56	364	0,06	13	0	0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			338
Итого за Поддник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	0	0,05	35,54	8,31	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01		0
Итого за День	1804	43,08	63	225,95	1682	0,59	77,27	54,92	0,18	1,29	264,81	157,34	17,31	2392,21	213,86	0,12		0,16

4 день, 2 недели

Суп с макаронными изделиями и курой 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Тфлетли Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	ПК	2015
Спагетти отварные	180	7,35	5	50,27	283	0,12		25,2	0,09	0,03	25,89	11,89	65,21	1,22	1,22	120		202	ПК	2015
Напиток из компотной смеси см	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88		343	ГОСТ 2017	2015
Хлеб ржаной	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23			ГОСТ 2017	2015
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				ГОСТ 2017	2015
Итого за Обед	802	24,68	38	121,61	930	0,33	3,89	26,65	0,45	0,53	73,95	49,95	263,19	5,02	406,23	235,32	0,04	13,64	24901	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			TV	
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215	0,06		2,4		0,05	0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ПК	
Итого за Поддник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0	0,05	35,54	8,31	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01	0		
Итого за день	1861	45,35	59	268,64	1795	0,9	80,53	41,41	0,51	0,91	214,83	167,59	617,92	18,68	3049,4	377	0,15	13,65		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жир ы, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ф, мг	Se, мг					
Итого за весь период	621,5	686,0	3291,3	22375,0	10,4	797,1	825,6	10,1	11,6	2734,1	2572,9	8453,9	209,3	31445,0	5057,8	2,1	141,1					
Среднее значение за период	51,8	57,2	274,3	1864,6	0,9	66,4	69,8	0,8	1,0	227,8	214,4	704,5	17,4	2620,4	421,5	0,2	11,8					

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А., 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапишиной 2004г.